

Vajíčka jsou zdravá



Co se skrývá uvnitř vajíčka?

Dvě třetiny vajíčka tvoří bílek, zbývající jedna třetina připadá žloutkům. **Pravidelná konzumace vajec se doporučuje především kvůli vysokému obsahu bílkovin**, které obsahují všechny nezbytné esenciální aminokyseliny v ideálním množství. **Žloutek je oproti bílku bohatým zdrojem tuku, cholesterolu a lecitinu.** V tuku vajec jsou obsaženy i fosfolipidy, kterých si ceníme pro **schopnosti pozitivně působit v prevenci srdečně cévních onemocnění**. Kromě toho je vejce bohatým zdrojem vitamínů a minerálních látek. Za zmínku stojí vysoký obsah dobře využitelného železa, dále fosforu, draslíku, selenu i zinku.

Jak jíst vajíčka?

Nejlépe stravitelná jsou vejce vařená naměkko, syrová a natvrdo vařená či smažená vejce naopak představují pro naše trávení největší zátěž. Vejce se hodí pro dětskou výživu a dle doporučení lékaře také pro stravu nemocných.

Hrůzostrašné historky o tom, že konzumace vajec zvyšuje hladinu „špatného cholesterolu“ v krvi, se naštěstí odborníkům podařilo vyvrátit už před několika lety. Podle nejnovějších výzkumů zhruba jedno zkonsumované vejce denně neohrozí naše zdraví cévními mozkovými příhodami. Opatrnější by měli být pouze pacienti s poruchou látkové výměny tuků, s výrazně vysokými hladinami cholesterolu v krvi a také pacienti s cukrovkou.

Pravidelná konzumace vajec je naopak velmi vhodná u osob, které omezily nebo úplně vyřadily příjem masa z jídelníčku. Může také pomoci zajistit pravidelný příjem bílkovin osobám, které mají s konzumací masa

potíže např. kvůli špatnému chrupu.

100 g vejce obsahuje asi 650 kJ/155 kcal, 100 g žloutku asi 1460 kJ/350 kcal a bílku zhruba 230 kJ/55 kcal.

Jak vejce skladovat?

Slepičí vejce se ukládají do čistých suchých proložek špičkou dolů. U ploché strany vejce je pod skořápkou vzduchová bublina a vejce by při špatném skladování vyplouvalo na hladinu. V takovém případě se rychleji zkazí, žloutek se může smísit s bílkem nebo přilepit na skořápku. **Při přepravě je nutné vyloučit nárazy i otřesy.** Samotné uskladnění by mělo probíhat za normální vlhkosti vzduchu, mimo sluneční svit, ale také mráz. **Doporučené teploty pro skladování se pohybují mezi 5 a 18 ° C.** Vejce nikdy neuskładňujte vedle aromatických potravin ani koření. Vápenitá skořápka do sebe snadno absorbuje cizí pachy. Pokud vajíčka uchovávejte v lednici, doporučuje se nechat je v originálním obalu a umístit do přihrádky určené pro zeleninu.

Jak poznáme, že je vejce čerstvé?

Pokud chcete zjistit, zda je vejce skutečně čerstvé, máte možnost vyzkoušet to následujícími způsoby:

- čichem – vejce nesmí po rozklepnutí vykazovat nepříjemný zápach
- pohledem – po rozklepnutí se u čerstvých vajec drží bílek a žloutek pevně u sebe, žloutek má tvar koule. Starší vejce se roztékají.
- potřesem – čerstvé vejce je naprosto plné, není nic slyšet.
- prosvícením – špatná vejce mívají tmavé body či skvrny.
- zkouška ponoření v 6% solném roztoku – čerstvá vejce zůstanou ležet na dně, stará vyplavou.

Dříve se vejce nakládala do vápenných roztoků, tzv. vodního skla. To mělo za cíl uzavřít póry vápenné skořápky proti vniknutí mikroorganismů. V dnešní době je ovšem na trhu dostatečné množství čerstvých vajec, a tak jejich nakládání už není potřebné. Dostatečně tepelně upravené vejce je možné skladovat při teplotě 5 až 10 ° C po dobu deseti dní. Toto neplatí, pokud vejce skladujeme v pokojové teplotě – typicky během velikonočních svátků. Skořápka vařených vajec je prostupná pro plísně a další nežádoucí mikroorganismy.

Co lze vyčíst z obalu...

Na obalu musí být uvedený zákonný název potraviny, aby došlo k její bezpečné identifikaci. Nesmí chybět množství – počet kusů v balení. Na obalu je uvedené také číslo balírny nebo třídírny. Zkratka země u této informace ovšem neznamená skutečný původ vajec. Ten lze vyčíst teprve až z kódu na skořápce. Na obalu vyčtete informaci o tom, kdo vejce na trh dodává (třídí, distribuuje).

Pokud je na obalu uvedena třída A, znamená to, že vejce byla vytríděna a zabalena nejpozději do 4 dnů od snášky. Obvykle se také pyšní slovíčky jako extra čerstvá vejce. S tímto označením je možné prodávat vejce nejdéle do 9 dnů po snášce. Na obalu samozřejmě nesmí chybět datum minimální trvanlivosti, které v

případě vajec nesmí být delší než 28 dní po snášce. U některých vajec je možné z obalu vyčíst také přízviska - fitness, cereální či omega vejce. Jedná se o vejce slepic, kterým bylo podáváno obohacené krmivo.

... a ze samotné skořápky?

Pokud nemáte domácí vajíčka od vlastních nosnic, jistě jste zaregistrovali kódy, které se nachází přímo na skořápkách. První číslo daného kódu sděluje použitou metodu chovu nosnic:

- 1 - vejce nosnic z chovu ve volném výběhu,
- 2 - vejce nosnic z chovu v halách,
- 3 - vejce nosnic z chovu v klecích,
- 0 - vejce nosnic z chovu v ekologickém zemědělství (BIO).

Za tímto údajem následuje výše zmíněný kód země, odkud vejce pochází a pokračuje registrační značkou čísla chovu. Pro vyhledání konkrétního chovu podle čísla ze skořápky můžete využít např. stránku <https://www.mtd-ustrasice.cz/vyhledavani/> Webová stránka funguje pouze pro tuzemské chovy.

Země, kde byla vejce snesena, je na obalu označena kódem. Nejčastěji se jedná o CZ - Česká republika, SK - Slovensko, PL - Polsko, DE - Německo, AT - Rakousko.

Vejce se podle hmotnosti rozdělují na:

- *S - malá vejce do 53 g*
- *M - střední vejce 53 - 63 g*
- *L - velká vejce 63 - 73 g*
- *XL - velmi velká nad 73 g*

Věděli jste, že...

... slepice snese ročně v průměru 240 vajec?

... člověk dokáže v těle zužitkovat živiny z vejce téměř na 100 %?

... barva skořápky nemá na výživovou hodnotu vliv (výživová hodnota bílých a hnědých vajec je stejná)?

... křepelčí vejce mají velmi podobné složení jako vejce slepičí?

... vejce by se měla zařazovat i do výživy dětí mladších jednoho roku?

... barva žloutků je ovlivněna druhem krmiva? Mohou za ni karotenoidy a další přírodní barviva.